

# Été décomplexé ?

Il n'est pas si facile de s'exposer dans sa nudité originelle. La pudeur et les complexes physiques nous inhibent dans notre vie publique et privée. Avec l'été, bikini, deux pièces ou gros complexes ?



▲ Juliette Buffat est médecin, psychiatre et psychothérapeute FMH. Elle pratique la sexologie depuis 1990, publie régulièrement des articles, anime des cafés sexologiques et des ateliers pour couples et a créé l'Institut Suisse de Sexologie Clinique [www.sexologieclinique.ch](http://www.sexologieclinique.ch). Elle est au Conseil du Service Accompagnement et des HUG, a fait l'Atelier œcuménique de Théologie puis la formation de prédicateurs laïques. Chaque mois, elle partage son expérience médicale et religieuse en abordant une nouvelle thématique sexuelle en regard de la Bible. Vous pouvez lui envoyer vos questions et commentaires par courriel à : [jbuffat@hin.ch](mailto:jbuffat@hin.ch)

**A**u début du récit de la Genèse, dans le Jardin d'Eden, « l'homme et sa femme étaient tous deux nus et ils n'en avaient point honte ». Nudité qui prit fin avec l'arrivée du serpent « le plus rusé de tous les animaux ». Il incite Eve à goûter au fruit défendu de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal « fruit bon à manger, agréable à la vue et précieux pour ouvrir l'intelligence », qu'elle donna aussi à son mari...

« Les yeux de l'un et de l'autre s'ouvrirent, ils connurent qu'ils étaient nus et se firent des ceintures avec des feuilles de figuier. Et quand ils entendirent la voix de l'Eternel Dieu qui parcourait le jardin, ils se cachèrent » pour qu'Il ne voie pas leur honteuse nudité !\*

En cette saison estivale où il fait bon aller à la piscine ou au bord du lac pour se baigner, bronzer et se rafraîchir dans l'eau, nos corps sont exposés à la lumière et aux regards de tous, petits et grands, hommes et femmes. Il nous faut alors surmonter notre peur de la nudité ancestrale, révélée au tout début de la Bible, car nous n'avons plus de poils pour cacher nos formes corporelles, contrairement aux animaux dotés d'une fourrure qui camoufle en partie leur morphologie.

Nous devons nous contenter de maillots de bain plutôt exigus et le seul choix qui nous reste est entre le une et le deux pièces... Cruel dilemme pour les jeunes filles, tiraillées entre l'envie de s'exhiber, d'attirer l'attention et les regards des jeunes garçons, et la gêne et la peur de se montrer.

Certains pensent que les femmes sont plutôt exhibitionnistes, et les hommes plutôt voyeurs ! Quoi qu'il en soit, il est bien connu que les femmes développent des complexes à cause de leurs rondeurs, les hommes, en raison de leur carrure ou de l'insuffisance de la taille de leur sexe, difficiles à camoufler dans un slip de bain moult au sortir de l'eau.

A l'exclusion des adeptes du naturisme, nous connaissons tous cette peur de la nudité et du regard de l'autre. Mais, si

femmes qui préfèrent avoir des rapports intimes dans l'obscurité ou la pénombre selon un récent sondage effectué par *Femina*. Imaginez-vous tant de gêne et d'entraves sexuelles dans nos chaumières ?

J'avais bien constaté chez nombre de femmes qui me consultent après avoir eu un enfant, après la ménopause ou une grave maladie, combien leurs complexes physiques altéraient la qualité et la fréquence de leur vie intime, mais je n'imaginai pas l'ampleur du désastre ! Je savais combien les femmes sont sévères et exigeantes avec elles-mêmes quant à leur apparence physique, mais j'espérais que l'amour et la tolérance des hommes permettaient de compenser cela. Car la plupart des hommes ne s'attachent pas aux détails et apprécient les rondeurs féminines, en dépit des mannequins de publicité ou de magazines féminins qui ont des allures d'anorexiques.

Il est pourtant si doux de s'aimer soi-même comme on aime son prochain. Il est si bon de se regarder avec gentillesse et compassion. Il est si important d'apprendre à s'aimer comme Dieu nous a faits. N'est-ce pas ce qu'on nous enseigne au catéchisme et à l'Eglise depuis si longtemps ?

**Dr Juliette Buffat**

\* Genèse 2 : 25-3, 13.

\*\* Genèse 3 : 10.

“  
J'ai eu peur parce  
que je suis nu et je me  
suis caché\*\*”

”  
nous pouvons l'éviter en ne fréquentant ni bord de plage ni piscine publique, nous ne pouvons pas y échapper dans l'intimité sexuelle. Comment cohabitent notre pudeur et nos complexes physiques avec notre désir de faire l'amour et d'intimité affective ?

La force de l'amour nous permet-elle de surmonter ces freins et d'être à l'aise dans la nudité face à celle ou celui que l'on aime ou désire ? Les statistiques sont inquiétantes : 45% des Françaises disent ne pouvoir faire l'amour que dans le noir et 20% d'entre elles gardent même leurs vêtements pendant l'amour ! En Suisse, ce sont 74% des